

Питание и безопасность продуктов в связи с COVID-19

Источник: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition>

Могу ли я заразиться COVID-19, употребляя такие продукты, как свежие фрукты и овощи?

В настоящее время не доказано, что люди могут заразиться COVID-19 посредством употребления пищи, включая фрукты и овощи. Свежие фрукты и овощи являются частью здорового питания, и их потребление следует поощрять. Подробнее см. *COVID-19 и безопасность пищевых продуктов: руководство для предприятий пищевой промышленности*.

Как следует мыть фрукты и овощи во время COVID-19?

Мойте фрукты и овощи так же, как и в любых других обстоятельствах. Перед тем как взять их, вымойте руки с мылом. Затем тщательно промойте фрукты и овощи чистой водой, особенно если вы едите их в сыром виде.

Может ли вирус, вызывающий COVID-19, находиться на упаковке пищевых продуктов?

Коронавирусы нуждаются в живом хозяине, животном или человеке, для размножения и выживания, они не могут размножаться на поверхности пищевых упаковок. Нет необходимости дезинфицировать упаковку пищевых продуктов, но следует тщательно мыть руки после контакта с упаковками продуктов питания и перед едой (см. *Вопрос 10 в разделе «Вопросы предприятиям пищевой промышленности»*).

Может ли вирус, вызывающий COVID-19, передаваться при употреблении приготовленной пищи, в том числе продуктов животного происхождения?

В настоящее время не доказано, что люди могут заразиться COVID-19 через пищу. Вирус, вызывающий COVID-19, может быть уничтожен при температуре, аналогичной температуре уничтожения других известных вирусов и бактерий, содержащихся в пище. Такие продукты, как мясо, птица и яйца, всегда следует тщательно готовить при температуре не менее 70 °C. Перед приготовлением сырые продукты животного происхождения следует обрабатывать осторожно, чтобы избежать перекрестного заражения с приготовленными продуктами. См. дополнительную информацию в документе ВОЗ «Пять ключевых принципов повышения безопасности пищевых продуктов».

Безопасно ли посещать продовольственные магазины и другие продуктовые рынки?

Да, в целом ходить в продуктовый магазин и на рынок безопасно, если придерживаться следующих мер профилактики:

- Перед входом в магазин обработайте руки дезинфицирующим средством.
- Чихайте или кашляйте в локоть или прикрывайте рот салфеткой.
- Держите дистанцию не менее 1 метра от других, а если вы не можете соблюдать это расстояние, наденьте маску (во многих магазинах теперь требуется ношение маски).
- Вернувшись домой, тщательно вымойте руки, также после контакта с купленными продуктами.

В настоящее время нет подтвержденных случаев передачи COVID-19 через продукты питания или упаковку продуктов питания.

Более подробная информация о масках доступна здесь.

Дополнительные рекомендации о том, как минимизировать риск передачи новых патогенов на традиционных рынках пищевых продуктов, см. в *Рекомендациях ВОЗ по снижению риска передачи новых патогенов от животных к людям на рынках, торгующих животными или продуктами животного происхождения*.

Безопасна ли доставка продуктов?

Да, доставка продуктов из магазина безопасна, если поставщик соблюдает правила личной гигиены и гигиены питания. После получения еды /продуктов следует тщательно вымыть руки.

Каким средством для дезинфицирования поверхностей дома лучше всего воспользоваться?

Регулярные бытовые чистящие и дезинфицирующие средства эффективно избавят от вируса домашние поверхности. Для очистки и дезинфекции домов с подозрением на наличие или подтвержденными случаями COVID-19 для поверхностей следует использовать вирулицидные дезинфицирующие средства, такие как 0,05 % гипохлорит натрия (NaClO) и продукты на основе этанола (не менее 70 %).

Какие продукты следует употреблять для поддержания иммунной системы?

Нормальная работа иммунной системы требует поддержки многих питательных веществ. Здоровое и сбалансированное питание предполагает употребление в пищу разнообразных продуктов, таких как цельнозерновые продукты, бобовые, овощи, фрукты, орехи и продукты животного происхождения. Не существует пищи, которая предотвратила бы заражение COVID-19. Для получения дополнительной информации о здоровом питании см. *Информационный бюллетень о здоровом питании*.

Являются ли добавки с микронутриентами (витаминами и минералами) профилактикой COVID-19 у здоровых людей или лечением у инфицированных COVID-19?

Нет. В настоящее время нет руководства по употреблению питательных микроэлементов для профилактики COVID-19 у здоровых людей или для инфицированных. Микронутриенты имеют решающее значение для хорошо функционирующей иммунной системы и играют жизненно важную роль в укреплении здоровья и улучшении питания.

По возможности микронутриенты должны поступать из сбалансированного и разнообразного рациона питания, в том числе из фруктов, овощей и продуктов животного происхождения.

Нужно ли употреблять содержащие витамин D добавки, если люди не подвергаются воздействию солнечного света из-за изоляции?

Витамин D может вырабатываться в коже под воздействием солнечного света или поступать с природной пищей (например, жирной рыбой, такой как лосось, тунец и скумбрия, жиром печени рыб, говяжьей печенью, сыром и яичными желтками) или из продуктов или добавок, содержащих витамин D.

В ситуациях, когда уровень витамина D у людей пограничный или когда продукты, богатые витамином D (включая продукты, обогащенные витамином D), не употребляются, а воздействие солнечного света ограничено, рекомендуется употребление витамина D в дозах, соответствующих рекомендуемому потреблению питательных веществ (200–600 МЕ, в зависимости от возраста) или в соответствии с национальными рекомендациями.

См. Руководство ВОЗ по потребностям человека в витаминах и минералах.

Существуют ли какие-либо травяные чаи или травяные добавки, которые могут помочь предотвратить или вылечить COVID-19?

Нет. В настоящее время нет доказательств, подтверждающих использование травяных чаев или травяных добавок для предотвращения или лечения COVID-19.

Служат ли пробиотики профилактикой COVID-19?

Нет. Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые обычно добавляют в пищу или используют в качестве дополнительных элементов для улучшения здоровья. Однако в настоящее время нет доказательств в поддержку использования пробиотиков для предотвращения или лечения COVID-19.

Служит ли имбирь профилактикой COVID-19?

Нет. Нет доказательств того, что употребление имбиря защитило людей от заражения COVID-19. Однако имбирь – это продукт, который может обладать некоторыми противомикробными и противовоспалительными свойствами.

Служит ли чеснок профилактикой COVID-19?

Нет. Нет доказательств того, что употребление чеснока защитило людей от заражения COVID-19. Однако чеснок – это пища, которая обладает некоторыми противомикробными свойствами.

Может ли добавление перца в суп или другие блюда помочь предотвратить или вылечить COVID-19?

Нет. Нет доказательств того, что добавление острого перца в пищу может предотвратить или вылечить COVID-19.